ಹರಿಹರ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್*

ಮಾಗಳದ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ'-ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಿರೇಹಡಗಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮಾಗಳ ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಮಾರು ೨ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ರಂಗಾಪುರದ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ೨೦೦ ಪ್ರಮುಖ ಮಹಾಜನರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇವರು ಯಮ ನಿಯಮ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಅನುಷ್ಠಾನ ಜಪ ಸಮಾಧಿ ಶೀಲ ಷಟ್ಕರ್ಮಕ್ರಿಯಾ ನಿರತರೂ ವೇದ ವೇದಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅರಿತವರೂ ಕಳಂಕ ರಹಿತರೂ ಆಗಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಊರೊಡೆಯರಾದ ಹರಿಹರ, ಗೋವಿಂದ, ಮಾಧವರೆಂಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಿಯ ಶೌರ್ಯ, ಪರಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿವೆ. ಅಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಈ ಶಾಸನೋಕ್ತಿಗಳು ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಾಲು ಗಳಂತೆಯೇ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆತಃಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯ ಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ರಂಗಾಪುರದ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ತ್ರಿಭುವನಮಲ್ಲ ಚಾಳುಕ್ಯ ದೊರೆಯ ಕಾಲದ ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೧೧೬ರ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಲುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಹೀಗಿದೆ.

ಸ್ವಸ್ತಿ ಯಮ ನಿಯಮ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಜಪ ಸಮಾಧಿ ಶೀಲ ಷಟ್ಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯಾ ನಿರತರನೇಕ ಯಜ್ಞಾ[ವ]ಭೃತಾವಗಾಹನ ಪವಿತ್ರೀಕೃತ ಶರೀರರ್ವ್ವೇದ ವೇದಾಂಗನೋಪಾಂಗನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಾ ಅಷ್ಟದಶ ಧರ್ಮ ಸಂಹಿತರು[1] ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಎರಡನೇಯ ಸಾಧನ ಪಾದದಲ್ಲಿಯ ೨೯ನೆಯ ಸೂತ್ರವು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

'ಯಮ ನಿಯಮಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ
ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಸಮಾಧಯ್ಯೋಷ್ಟಾಂಗಾನಿ'

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ ಸಮಾಧಿ ಇವು ಎಂಟು ಪ್ರಕಾರಗಳಾದ ಯೋಗಾಂಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಮಾಗಳದ ೩೯ನೇ ಶಾಸನ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ ಬಲ್ಲಾಳ II ನ ಕಾಲ (ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೨೦೯[2])ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

---

* ೬೫/೧೫, 'ಸಮರ್ಥ' ೨ನೆಯ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ೩ನೆಯ ಹಂತ, ೫ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬನಶಂಕರಿ ೩ನೇಘಟ್ಟ, ಬೆಂಗಳೂರು–೫೬೦ ೦೮೫.

1 S.S.I. Vol IX Part-I ಪು. ೧೯೦, ಶಾ. ಸಂ. ೧೯೫,

2 S.S.I. Vol IX Past-I ಪುಟ ೩೬೩

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ನಿಜಕ್ರಿಯಾ
ಕರಣಾನುರಕ್ತ ಸ್ವಾತಃ
ಕರಣ ಪರಿಣತಿ ವಿಶೇಷ ಪರಾಕ್ರಿತ
ಪ್ರತ್ಯವಾಯರುಂ ||

ಹೀಗೆ 'ಆಸನ' ಎಂಬ ಪದ ಒಂದನ್ನುಳಿದು ಉಳಿದ ಏಳು ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಪದಗುಚ್ಛವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಯಮ :

ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಾ
ಹಾಯಮಾಃ [ಪಾಯೋ. ಸೂ. ೩೦]

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸದಿರುವುದು, ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಪರರ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಅಪಹರಿಸದಿರುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವೂ, ಭೋಗ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಇವುಗಳೇ 'ಯಮ'ವೆಂಬ ಯೋಗವು.

'ಶೀಲ ಷಟ್ಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯಾ ನಿರತರೂ, ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಯರು [೧೯೫ನೇ ಶಾಸನ, ೧೪ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ] 'ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಯರು, [೧೬೬ನೇ ಸಾಲು] 'ಸತ್ಯರಾಧೇಯರು,' [೩೯೭ನೇ ಶಾಸನದ ೩೦ನೇ ಸಾಲು], ಕಳಂಕ ದೋಷಾ ರಹಿತ [೩೮ ಸಾಲು ಅದೇ ಶಾಸನ] ಗ್ರಾಮ ಶೋಭಾ ಪ್ರಖ್ಯಃ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಕಾಳಿಮಯ್ಯನ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಯಮ' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ೫ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮ :

ಎಂದರೆ ವಿವಿಧ ಆಸೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ದಿಂದಿರುವುದು. ಯಮ ನಿಯಮಗಳೆಂಬ ನೈತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದಿನ ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ 'ಯೋಗ'ದ (ಆರು) ಪೂರ್ಣ ಫಲವು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಮಾನವನ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಯೆಂಬುದನ್ನೀಗ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. **ರೇಚಕ** : ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು. (ಈ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ) ; **ಪೂರಕ** : ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ; ಹಾಗೂ **ಕುಂಭಕ** : ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ, ಕ್ರಮೇಣ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪರಮಾವಧಿ ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನವರೆಗೆ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾವಧಿ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ದಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ವತಂತ್ರ ನರವ್ಯೂಹಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಡಾ|| ಆನಂದ ಮತ್ತು ಡಾ|| ಚಿನಾ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಡಾ|| ಕೆ. ಎನ್. ಉಡುಪ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಅಂಶ, ಕೋಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (colosterol) ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಡುವುದನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ :

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಹರಿಯಬಿಟ್ಟಾಗ, ಅಸಂಖ್ಯ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಸೆ ಆಲೋಚನೆಗಳತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ :

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಚಾರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಅಸಧಾರಣ ಮಾನಸಿಕ, ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಂತೆ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನೇ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್, ಯೂರಿನರಿ ಕಾರ್ಟಿಕಾಯಿಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗಕರ ಭಾವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಃಶ್ಯಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಳಿದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಧಾರಣ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ :

ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಧಾರಣ. ಮೊದಲು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೇಳಿ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆದು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸರ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಧಾರಣ ಅಥವಾ 'ಏಕಾಗ್ರತೆ'ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಧಿ :

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೂರ ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ಆಂತರಿಕ ಧ್ಯಾನ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಗಾಢವಾಗಿ ನಿಮಗ್ನನಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ಇರುವುದನ್ನೇ 'ಸಮಾಧಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಉದಾತ್ತ ನುಟ್ಟವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ನಿರಂತರ ತಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ಸ್ವಾಧ್ಯಯಿಸಿ, ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಿಂದ ಊರೊಡೆಯರೆನ್ನಿಸಿದ್ದ ಹರಿಹರ, ಗೋವಿಂದರನ್ನೂ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂದ್ರನಂತೆ ಕ್ಷಾತ್ರತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಎರಡನೇ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ ಬಲ್ಲಾಳನ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದ 'ಮಾಧವ'ನ ಶೌರ್ಯ ಪರಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುವ ಶಾಸನೋಕ್ತಿಗಳು, ಅವರು ಅಂತರ್ ಶಿಸ್ತೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು 'ಯೋಗ'ದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮಾಗಳದ ಇನ್ನೂರು ಮಹಾಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಗ್ಗಡೆ ಲಿಂಗಯ್ಯ, ಪುಳಿಮಯ್ಯನಾಯಕ ಮುಂತಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇತರರಾಗಿಯೂ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮನ್ವಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಕಗಳಂತಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ಪುರುಷ ಹಂಪೆಯ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರ ಗೋಪುರ ನಿರ್ಮಾತೃ ಭಿಷ್ಟಪ್ಪಯ್ಯನವರ ತಪೋಭೂಮಿ ಸಾಧನೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಮತ್ತು ಮಹಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಾನ ರಂಗಾಪುರವೇ ಆಗಿತ್ತೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಐತಿಹ್ಯಗಳಿವೆ. ಶಾಸನೋಕ್ತಿಯ ಸತ್ಯತೆಗೆ ಜ್ವಲಂತ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿ ಇಂದು ಮಾಗಳದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸರಸ್ವತೀ ಪುತ್ರ, ಶತಾಯುಷಿ, ವ್ಯಾಕರಣ ತೀರ್ಥ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಗಳು ಮಾಗಳದ ಊರೊಡೆಯ ಪ್ರಮುಖರ, ಮಹಾಜನಗಳ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಜೀವಂತ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಾಯಕ ಗ್ರಂಥಗಳು :

೧. ಯೋಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಾತ್ವಿಕ ಕೈಪಿಡಿ— ಡಾ|| ಕೆ. ಎನ್. ಉಡುಪ ಮತ್ತು ಪ್ರೊ. ಕೆ.ಆರ್. ಉಡುಪ

೨. ಯೋಗಾಸನಗಳು— ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ

೩. S.S.I. Vol IX—part-I

೪. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ

೫. ಸ್ವಸಮೀಕ್ಷೆ